

勇敢者的游戏

魏坤乐 刘鹏 著  
太白文艺出版社

# 野外生存

## 手册



YEFU  
SHENGCONG

# 野外生存

手册

魏坤乐 刘鹏 著  
太白文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

野外生存手册/魏坤乐 刘鹏著.—西安:太白文艺出版社,2005

I.野... II.①魏...②刘... III.野外生存—手册  
IV.G895.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 001984 号

**野外生存手册**

魏坤乐 刘鹏 著

太白文艺出版社出版

(西安北大街 131 号)

社长兼总编 陈华昌

太白文艺出版社北京图书中心发行

(北京丰台区木樨园珠江骏景家园 17 楼 010-87873533 邮编:100068)

新华书店经销

蓝田立新印务有限公司印刷

---

787×1092 毫米 32 开本 7.5 印张 4 插页 160 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-6000

---

ISBN 7-80680-261-4/I·167

定价:18.00 元

**版权所有 翻印必究**

如有印装质量问题,可寄印刷厂质量科对换

(邮政编码:710500)

发展来等生，失，经等我，外二存们野口。精究，确性。野、川、漠等式有  
 度增愈幽于们丧，难，书，野。役生我同原纳的研以对陆识山漠方具  
 高断想寻由人地中，遇，生，一，行，浅，队，野，中，不，持，归，负，责，了，针，对，内，知，外，沙，的，并  
 明不思、的断动、遇、发、行、匪、野、中、的、保、了、负、责、了、针、对、内、知、外、沙、的、并  
 文求的险多。的断动、遇、发、行、匪、野、中、的、保、了、负、责、了、针、对、内、知、外、沙、的、并  
 精神自然探越社能活踪的、发、行、匪、野、中、的、保、了、负、责、了、针、对、内、知、外、沙、的、并  
 精的自、来明本存正中野业理了尽，对问生、实、用、性、在、我、存、在、野、沼、泽、及、难  
 和新归游、来明本存正中野业理了尽，对问生、实、用、性、在、我、存、在、野、沼、泽、及、难  
 明们回旅、来明本存正中野业理了尽，对问生、实、用、性、在、我、存、在、野、沼、泽、及、难  
 文、人、行、旅、来明本存正中野业理了尽，对问生、实、用、性、在、我、存、在、野、沼、泽、及、难  
 质，然进越文存外些人免野外将我名在口我基础有野正确主环境述野、旷、住、是、存  
 物天自，动代生野一为了和读对右总友知义读们进的的内地方法原、吃、这、生  
 在今大烈，活现的行现。理助，是左的战存语向我身知中种和、上内特  
 生活的望强外有进出现。理助，是左的战存语向我身知中种和、上内特  
 展渴愈野活原在常事们以活本年经验名生和面，亲其书各能林形法国  
 》生渴愈野活原在常事们以活本年经验名生和面，亲其书各能林形法国



# 目 录

	野外生存的含义/1
<b>第一章 野外生存及其准备</b>	制订生存方案/2
	进行必要的生存前训练/8
	生存装备及用途/13

	行进标记/25
<b>第二章 行进标记和方向判定</b>	现地判定方向/28

	确认行进路线的可行性/37
<b>第三章 野外行进</b>	行进的一般原则/38
	复杂地域的主要特点/39
	复杂地域的行进/43

	自我防护/56
<b>第四章 自我防护和天气预测</b>	天气预测/64

	迷途处置/67
<b>第五章 迷途处置和施放救援信号</b>	施放救援信号/70

选择宿营地点/74

**第六章 安营露宿**

搭建住所/77

寻找水源/93

**第七章 野外取水**

植物取水/94

地表取水/96

其他情况下的取水/99

引火物/105

**第八章 野外生火**

主燃料/106

火源/108

各种主燃料的燃烧形式/112

火的用途/118

常见动物的特征及生活习性/123

**第九章 狩猎及捕获物处理**

捕猎动物/135

水生动物的捕捞/149

昆虫的捕捉/156

捕获物的处理/158

捕获物的储存/161

第十章 采集可食植物

树木类/164

野果类/167

野菜类/173

根块类/181

真菌类/183

有毒植物鉴别/186

野生可食植物的储存/187

第十一章 野外炊事

捕获物的食前加工/189

野生可食植物的食前加工/194

不宜混食的食物/198

第十二章 伤病救治

传染病及治疗/199

螫咬伤的治疗/205

常见病、伤的治疗/210

人工呼吸/214

天然药物及用途/215

转移伤病员/219



## 第一章 野外生存及其准备

野外生存是伴随着人类的诞生而产生的,在远古时代,它是人类的求生本能和赖以维持生命的方式。现代社会,由于人类文明的高度发展,野外生存仅是一项冒险活动或工作需要。为了能够顺利地搞好野外生存,达到预期的目的,对于不断丧失生存本能的现代人来说,在生存前,必须要做一些必要的准备工作。



### 野外生存的含义

野外生存是指人在人为因素或自然因素造成的特殊环境中,食宿和安全等得不到正常的保障,自己为了维持生命的自救之道。它的内容主要包括生存准备、安全行进、自建住所、寻觅饮食、遇险自救等方面的生存知识。概括起来说,也就是吃、住、行、救几项。这是每个野外生存者都应了解和掌握

的基本知识。

在远古时期，人类就是靠采集植物的根、茎、叶、花、果和捕猎鸟、兽、鱼、虫等获取食物；过着击石取火，使用石器工具，刀耕火种，居住山洞和遮棚的原始生活。人类就是在这种最原始的生活方式基础上发展起来的。我们讲的野外生存之道，也是建立在这个基础上的一种求生知识。



## 制订生存方案

做任何一项工作都应有组织、有计划、按步骤地进行，进行野外生存活动，也同样如此。在野外生存活动前，制定周密的生存方案尤为重要。如果没有良好的方案而草率行动，轻则得不偿失，重则危及生命。因此，要把研究和制订生存方案作为一项重要的工作来做。



## 制订方案的基础工作

生存方案要建立在科学的基础之上，才能成为行动的指南，切实可行，行之有效。



**野外生存的目的是拟定方案的基础**

野外生存的目的，对有的人来说是工作需要，如地质工作者、测绘工作者、动植物学家等，他们从事的工作，经常需要在野外进行，其目的是为完成工作任务而不得不在野外生存。对有的人来说，野外生存是放松身心，寻幽探奇，磨炼意志，进行冒险运动，寻求野外生存体验等等。

由于生存目的的差异，通常就决定了野外生存的时间、地域和环境的不同。因此，在制订生存方案时，必须要在在此基础上，有针对性编制生存方案。



**野外生存知识是制定方案的理论指导**

学习必要的野外生存知识，是制定良好生存方案的前提。因此，要寻找关于野外生存方面的书籍，先通读一遍，全面了解野外生存知识；然后，再按照自己拟去的生存地，有选择的精读细研，掌握重点内容。这样，你就会清楚野外生存是怎么回事，指导你正确地制定出在野外吃、住、行、救的安排方案。



**详细研究地图是制定方案的又一项重点工作**

地图是实地的缩影。在人未到达实地之前，心

3

中先要有实地的概貌。应尽可能多地从地图上多掌握一些情况,有助于制定出切合实际的方案。从地图上可以掌握的主要内容有:生存地的地貌走向,山的高度和坡度,地域内的植被和生存的动物,河流的流速、落差、宽度以及是否属于季节性,湖泊或沼泽的面积、生存的动物和植物,沙漠戈壁的面积、绿洲、主要道路标志,生存地域的昼夜温差、天亮天黑时间、风向风力情况、降雨降雪量等等。

通过研究地图,能增强你的感性知识,少犯或不犯制定方案的错误,为生活动活的开展奠定良好的基础。



了解生存地情况有助于制定出细致的方案

了解生存地情况,是制定细致方案的一项必要工作。了解时,要尽可能全面、具体,尤其是生存地的细节问题,如:水质、可食动植物、传染病等等,有利于你计划行进路线、携带物品等方案的细节工作。

通常了解情况的途径是:首先,要阅读生存地的《地方志》、《中国风物志》以及与生存地有关的书籍(一般可到图书馆或书店查阅)。这类书记载有当地的地理概况,历史实情和疫情,民族风俗,乡土人情,动植物情况,物产情况等内容。其次,要找熟悉生存地的朋友或旅游公司的导游,了解更详细的情况。总之,对生存地的情况了解得越详细越好,这不

但有助于制定出详细方案,而且还会指导你在野外生存中少犯错误。

### 编制具体生存方案

编制具体生存方案,是对野外生存过程做个详细安排。其主要思路:

- I 野外生存的目的
- II 野外生存的主要特征
- III 野外生存行进路线
- IV 每日宿营地
- V 饮食来源
- VI 可能遇险的情况及预防措施
- VII 日程和活动安排
- VIII 需准备携带的装具及食物
- IX 团队人员名单、组建领导小组及小组成员分工
- X 应注意的事项和安排

上述内容在生存前都要认真研究,详细考虑,尽可能清晰明了地用表格写清楚。当然,有些内容可以省略,但心中要清楚,如:野外生存的目的、生存地的主要特征等。下面就本书后面涉及不到的内容做个简述。

——选择行进路线。选择行进路线通常在地图

上进行。地图的比例尺越小越好,图上标识越具体详细,便于选择合适的路线。路线一般是由野外生存的目的和生存地特征决定的。如果没有特殊目的,选择时要力求短捷、通畅、起伏小、方位物多、比较安全的路线。可以沿河、沿路、沿山脊或山背、沙漠边沿确定。行进路线上的方位物应明显突出,不易变化。如岔路口、桥梁、居民地、高地、古塔、突出树等,有助于保持行进方向和按路线行进;同时,在行进路线上的转弯点应有明显方位物做标志,避免因转弯后而迷路失去方向。行进路线确定后,应用彩笔醒目地标绘在地图上,以备野外行进中使用。

通常情况下,行进路线上还应标绘每日的宿营地点、水源、开展活动的地点、险要地段、危险地域等,以便于安全顺利地进行野外生存活动。

——日程安排。在野外生存活动中,一定不要高估自己的体力,应坚持晚起床、早扎营、缓慢行的原则,日程安排尽量宽松一些。凡有过野外生存经验的人都知道野外生存是消耗体力很大的活动,尤其在恶劣环境中,生存非常困难,更要合理安排。如:在青藏高原,初上高原会出现头昏、恶心、呼吸困难等高山反应现象,徒步行进速度每小时只有1~2公里,短期身体难以适应,人就容易产生求死不生的心理,所以日程安排要宽松合理。在我国南方山林地行进,由于山高背窄,坡陡谷深;河溪较多,水流湍急,不易徒涉;树林茂盛,林内藤蔓缠绕,灌木

杂草丛生；因此，在山林内行进困难。从下表中可以看出行进的困难程度。

路线性质	坡度(度)	通行程度	白天时速 (公里)	夜间时速 (公里)
沿山脊	10~25	不需砍路	2~2.50	1.20
沿山腰	20~40	不需砍路	0.60~1	0.20~0.50
上长坡	30~34	部分砍路	0.60~1	0.3~0.5
下长坡	30~40	部分砍路	0.7~1.2	0.25~0.4
沿长谷	10 以下	谷底平缓	1.5~1.8	0.25~0.4

由此可见，在野外行进中，日程安排要考虑当地特征，做出合理的安排，防止脱离实际，给自己带来不必要的麻烦。

——确定组织领导机构。团队集体进行野外生存活动时，要组建一个临时领导小组，设组长一名、组员若干名。组长要选举组织能力强，生存经验丰富，在集体中有一定威信的人担任，负责组织领导工作。组员要选择身体强壮、有某方面特长、乐于助人的人员担任，分别负责野外行进、搭建宿营地、采猎动植物、野外炊事、医疗救护等方面的工作。同时，每项工作都应有详细计划，以便有计划、有步骤地实施野外生存活动。



## 进行必要的生存前训练

野外生存是一项对人的心理、体能、生存技能要求很高的活动，没有必要的生存前训练，是很难适应的。勉强进行野外生存，很可能危害身心健康。野外生存前的训练，主要包括心理、体力和技能的训练。



## 培养良好的心理素质

人的心理是客观现实在人脑的主观映象。在野外的特殊环境中，人的吃、住、行得不到有效保障，常有可能会遇到饮食缺乏、疾病缠身、严寒酷热、暴风雪雨、洪水及塌方等灾难降临，自然会产生怒怨、厌烦、急躁、恐惧、孤独等心理；同时，肉体上还要忍受寒冷、炎热、饥渴、劳累、或者伤病痛等煎熬。面对这些难关，你要认真考虑，用什么样的心理来适应？培养哪些良好的心理？通常情况下，生存前应有意地培养以下几点心理素质。





### 培养自己灵敏的感觉

野生动物的感觉很灵敏,如熊能在顺风的情况下,嗅到来风方向几里外的特异气息;蛇能根据地面的震动及小动物的移动,准确判断出移动物的位置;狼能依据动物的踪迹而跟踪猎物,很多动物在地震发生前能感受到灾难的降临等等。追其根源,无非是善于运用眼、耳、鼻、舌、身、意等感官,体察生存环境的变化。人也应善于运用和培养自己的感觉灵敏性,预测可能降临的灾难。尤其是当灾难降临前,灵敏的感觉往往会告诉你灾难在向你逼近,应当机立断,做好应对准备。



### 要培养从容镇定的良好心理

在野外生存中,当灾难降临时,紧张慌乱的心理,往往使人盲目行动,带来不良后果。正确的方法应该是:从容镇定、临危不乱,用自己拥有的知识、经验和技能面对灾难,勇于挑战,战胜困难。在日常生活中,要注意加强这一良好心理的培养,有可能在关键时刻,救你一命。